PRZYJACIEL SZKOŁY

NR. 7 1 KWIETNIA 1933 ROK XII.

ORGANIZACJA NAUCZANIA I WYCHOWANIA A CZAS

(z punktu widzenia higjeny szkolnej).

Higjena w życiu społeczeństwa — to najważniejszy czynnik, normujący jego funkcje, wytworzone koniecznościami zewnętrznemi. Dlatego to w urządzeniach społecznych wysunięto na pierwsze miejsce higjenę mas. Szkoła szła zawsze na czele. Zważając zarówno na fizjologiczne jak i psychiczne właściwości dziecka, stworzyła higjenę szkolną. Ta znowu obejmuje różne działy. Wspomnę dla przykładu o higjenie budynku i urządzeń szkolnych, o higjenie zawodu nauczycielskiego, o higjenie wychowawczej wraz z higjeną pracy umysłowej, higjenie nauczania itd. Celem higjeny nauczania i higjeny wychowawczej jest taka organizacja nauczania i wychowania, którąby nie odbijała się szkodliwie na fizycznym i psychicznym rozwoju dziecka a raczej go ułatwiała.

Organizacja nauczania i wychowania jest znowu ściśle związana a nawet zależna od czasu. Uwzględnienie czasu w organizacji nauczania i wychowania — to ważny czynnik higjeny szkolnej. Rozważyć nam więc należy:

1. organizację nauczania a czas,
2. organizację wychowania a czas.

I.

Jeżeli nauczanie nie ma być szkodliwe dla budzenia i rozwijania sił umysłowych i fizycznych ucznia, musi ono być należycie zorganizowane. Organizacja nauczania zaś obejmuje rozmaite czynniki czasowe, mianowicie:

1. liczbę godzin (rozkład i długość lekcyj),
2. przerwy pomiędzy lekcjami,
3. zadania domowe,
4. ferje.

Rozpatrzmy te czynniki pokolei.

1. Przedewszystkiem chodzi więc o liczbę godzin, rozkład i długość lekcyj szkolnych. Liczba godzin zależna jest — jak wszystkie czynniki czasowe — głównie od fizycznych i psychicznych podstaw dziecka i do nich winna być dostosowana i stopniowo, w miarę rozwoju i wieku dziecka, powiększona. Wedle zdania B. Nawroczyńskiego nie może liczba godzin szkolnych przekraczać dziennie

u dzieci około 7 lat	3	godz.
„ od lat 7—10	3—4	„
„ „ „ 10—12	4	„
„ „ „ 12—15	4—5	„

Ilość godzin podzielono na poszczególne przedmioty, którym wyznaczono pewną ilość lekcyj. Następstwo ich dostosowane być musi do pory dnia i do dni w tygodniu ze względu na psychiczną dyspozycję uczącej się młodzieży. Dyspozycja ta zostaje zaś wywoływana m. in. przez trudności przedmiotu nauczania.

Rozkład lekcyj szkolnych winien więc uwzględnić tę okoliczność, że nie wszystkie przedmioty są jednakowo trudne. Stwierdzono na podstawie badań psychologicznych, że do najtrudniejszych przedmiotów należą: matematyka, języki obce i gimnastyka, do średnio trudnych: język ojczysty, przyrodoznawstwo, historja, geografja, religja, do najłatwiejszych: rysunki, praca ręczna i śpiew. To też przy układzie lekcyj należałoby dać na początek trudniejsze przedmioty, następnie zaś coraz łatwiejsze. Z początkowych godzin uważać można drugą za korzystniejszą dla pracy szkolnej od pierwszej. W pierwszej bowiem dziatwa bywa często znużona drogą z domu — szczególnie, jeśli mieszka daleko, albo w obawie spóźnienia się nadmiernie śpieszy — i wreszcie dlatego, że nie istnieje jeszcze tak wcześnie t. zw. „gotowość do pracy“. Z tych otóż przyczyn dobrze będzie przeznaczyć na drugą godzinę przedmiot najtrudniejszy, natomiast na pierwszą jeden ze średnio trudnych. „Najlepsza sprawność umysłowa ma miejsce podczas 2—3 lekcji (działanie wprawy) poczem następuje coraz wyraźniejsze zmęczenie“.*)

Przy ustaleniu tygodniowego rozkładu lekcyj zważa się zwykle na symetryczne rozmieszczenie lekcyj każdego przedmiotu. To znaczy, że np. z przedmiotu dwulekcyjnego wyznacza się jedną lekcję na poniedziałek, drugą na czwartek, a więc po przerwie dwudniowej. Badania eksperymentalne wykazały, że przerwa jednodniowa dodatniej wpływa na utrwalanie materjału pamięciowego niż dwudniowa. Przy układaniu planów nie należy się więc kierować względami technicznemi, dowolnemi schematami lub obliczeniem arytmetycznem, ale objawami psychicznemi i fizjologicznemi dzieci. Nowsze metody nauczania, np. tak zwany „system daltoński“ oraz „szkoła pracy“ odstępują w wyższych oddziałach szkoły powszechnej od symetrycznego rozkładu lekcyj, wyznaczając poszczególnym przedmiotom dwie po sobie następujące lekcje, które można, lecz nie potrzeba, przerywać pauzą. Coś podobnego zalecały wydane już w r. 1921 ministerjalne

*) *Higjena Szkolna*, wyd. z r. 1921, str. 345.

Zasady planu nauczania w szkole średniej, w których na stronie 81 czytamy następującą wzmiankę:

„Tam zaś, gdzie wchodzą w grę ćwiczenia praktyczne, wskazane jest tworzenie okresów jeszcze dłuższych, złożonych z pewnej dozy pracy teoretycznej i z pewnego wymiaru zajęć praktycznych".

Rozkład lekcyj uwzględnić musi również dnie tygodnia oraz pory roku. Badania bowiem wykazały, że sprawność pracy umysłowej ulega nietylko wyraźnym wahaniom wśród dnia ale i w ciągu tygodnia oraz w poszczególnych miesiącach. „Odnośnie do dni tygodnia wydajność pracy jest gorsza w poniedziałek (wdrożenie po niedzielnej przerwie), podnosi się we wtorek i środę, poczem najbardziej spada w piątek; na pracę w sobotę zbliżający się w perspektywie odpoczynek niedzielny działa podniecająco." Co się tyczy pory roku, to zmęczenia ulegają perjodycznym zmianom od września do lipca, przyczem naogół się podnoszą, potęgując się zwłaszcza w miesiącach letnich. „Według badań Nieczajewa, postępy szkolne najbardziej wzrastają w ciągu drugiego kwartału, najsłabsze są w pierwszym (jesień) i ostatnim (wiosna) kwartale."

Wspomnieć jeszcze trzeba o długości lekcji szkolnej. Ta zdaniem psychologów winna trwać od 30—45 minut. Dłuższe lekcje przytem przeznaczyć należy dla oddziałów wyższych, krótsze — dla klas niższych, a tam nawet dobrze będzie stosować lekcję półgodzinne. Żądaniu psychologów stało się częściowo zadość; ponieważ według rozporządzenia Ministerstwa W. R. i O. P., od 1 września 1931 r. wynosi w szkołach powszechnych maksymum lekcyj dziennie 5 godzin czyli 6 lekcyj po 45 minut. Poprzednio jednak przekraczaliśmy tę normę, ucząc zasadniczo każdego przedmiotu po 50 minut. Jeżeli chodzi o to, jak długo ma trwać lekcja, to badania eksperymentalne pod tym względem wykazały, że „zbyt krótka lekcja dla danego wieku prowadzi do nieproduktywnego zużycia energji oraz do niedziałania dodatnich czynników, przyzwyczajenia się, wprawy, wdrożenia lub gotowości do pracy, a to z powodu coraz to nowego przystosowywania się do następnej lekcji i niewykorzystania poprzedniej; zbyt długa lekcja zaś powoduje zmęczenie i nieprodukcyjność ucznia pod koniec lekcji".

2. W ścisłym związku ze zagadnieniem długości lekcji stoi sprawa pauz, które je rozdzielają. „Działanie pauz jest dwojakie: po pierwsze zmniejszają one znużenie, spowodowane lekcją, oraz po drugie nabytą podczas lekcji gotowość do pracy. Pierwszy wpływ jest dodatni, drugi ujemny. To też należy dobierać czas trwania pauz w ten sposób, by one usunęły znużenie,

a przytem nie niweczyły gotowości do pracy."*) I tu wykazały badania eksperymentalne, że pauza pięciominutowa jest za krótka, bo nie usuwa zmęczenia. Jeżeliby uczniowie w tej przerwie mieli wychodzić na świeże powietrze, to zdołaliby zaledwie wyjść i wejść w tak krótkim czasie. Z tych powodów powinna najkrótsza przerwa trwać 10 minut. Zasadniczo jednak długość jej jest zależna od wieku uczniów i od tego, po której lekcji ona następuje. „To też częste przerywanie pracy pauzami jest konieczne, gdy mamy do czynienia z młodszemi dziećmi, które się szybko męczą. Natomiat młodzież starsza pracuje ekonomiczniej dłuższemi okresami czasu. Zbyt częste pauzy mogą jej utrudniać pracę, zmuszając do przerywania jej w momencie, kiedy ta idzie najlepiej, wskutek czego uczeń musi po pauzie tracić siły na ponowne skupianie się i nastawianie uwagi na przedmiot, zwłaszcza gdy będzie to, jak się najczęściej zdarza, przedmiot nowy, nic nie mający wspólnego z poprzednim".**) Ze względu na mniej lub więcej intensywną pracę umysłową, winna przypaść najkrótsza pauza po pierwszej lekcji, po następnych natomiast wskazane jest stopniowe przedłużanie przerw.

3. Higjena nauczania obejmuje także należycie zorganizowane zadania domowe ucznia. Sprawę zadań domowych w szkole powszechnej traktuje się u nas bardzo rozmaicie. Są szkoły, które z technicznych względów oraz rozmaitych innych przyczyn uczniom nie zadają prac do domu, pozostawiając punkt ciężkości pracy ucznia w szkole. Są jednak i takie szkoły, które mogą sobie pozwolić na t. zw. zadawanie do domu. Rzecz jasna, że ilość zadań domowych winna wzrastać z wiekiem ucznia. Niebezpieczeństwa przeciążenia młodzieży pracą domową w szkole powszechnej niema. Nie istnieje również dla naszych szkół ustalona norma czasu, dotycząca zadań domowych. Mamy tylko zestawienie maksymalnej ilości godzin codziennej pracy domowej dla uczniów szkół średnich. Może ono nam jednak być częściowo drogowskazem w stosunku do odddz. V—VII. Cytuję zatem za B. Nawroczyńskim liczby, które on w tej sprawie podaje. I tak maksymalna liczba godzin codziennej pracy domowej ucznia winna wynosić:

dla kl. I gimnazjalnej	—	oddz. V	szkoły	powsz.:	1 godz.
„ „ II „	—	„ VI	„	„	1½ „
„ „ III „	—	„ VII	„	„	2 „

Praca domowa ucznia stanie się u nas tem mniej potrzebna, im bardziej prawidłowe będzie nauczanie w szkole. Jeżeli chodzi o stosunek czasu do nauczania — to warto m. in. przypomnieć o tem, że tempo tego procesu nie powinno być zbyt pośpieszne.

*) *Higjena Szkolna*, str. 251.
**) Tamże, str. 341—42.

Ostatni wreszcie czynnik czasowy, od którego zależy higjeniczne nauczanie — to ferje. Młode organizmy naszej dziatwy szkolnej domagają się tego, aby praca szkolna była w ciągu roku przerywana dłużej trwającemi okresami odpoczynku. Już poprzednio wskazano na to, że badania wykazały u dzieci spadek sił w pewnych miesiącach.

Uzupełnię ten przyczynek wynikami badań, które przeprowadził pewien lekarz szwedzki już w roku 1870 wśród uczenic. Stwierdził on i zestawił przyrost ciężaru w czasie pracy szkolnej z tym w czasie wakacyj. Poniższa tablica podaje otrzymane przez niego przeciętne dane.

wiek	przyrost ciężaru	
	podczas wakacyj	podczas roku szkolnego
lat 7	1,19	3,77 f. szwedz.*)
„ 8	1,60	3,86 „ „
„ 9	2,01	4,07 „ „
„ 10	2,52	4,50 „ „
„ 11	2,73	5,81 „ „
„ 12	3,57	7,29 „ „
„ 13	4,92	5,95 „ „
„ 14	4,67	7,13 „ „
„ 15	4,61	4,03 „ „

Przypuszczać należy, że i w Polsce przyrost ciężaru byłby u dzieci naszych podobny. Jeżeli zaś rzucimy okiem na powyższe liczby, to z łatwością stwierdzić możemy, że od 9 roku życia praca szkolna wpływa tamująco na rozrost młodych organizmów. Wartość feryj jest więc wielka, a tem większa oczywiście, im racjonalniej dziatwa je spędza.

Liczba i czas trwania okresów odpoczynkowych są w różnych krajach rozmaite i zależne od świąt kościelnych, zwyczajów miejscowych, warunków ekonomicznych i klimatycznych. Nasze Ministerstwo W. R. i O. P. ustaliło w szkołach powszechnych następujące okresy odpoczynku:

Ferje na Boże Narodzenie od 22 XII do 15 I: 24 dni
„ „ Wielkanoc . . . . 6 „
„ „ Zielone Święta . . . 2 „
„ letnie od 16 VI do 20 VIII . . 64 „

Oprócz tego jeszcze święta kościelne i narodowe, co razem wynosi mniej więcej 140 dni odpoczynku**) w stosunku do 220 dni pracy. Istniejąca u nas liczba dni odpoczynku jest więc duża, może nawet nadmierna w stosunku do dni pracy. Dla porówna-

*) 1 funt szwedzki = 425 gramom.
**) Wakacyj około 100 dni, do czego dochodzi mniej więcej 40 niedziel w okresie szkolnym.

nia powiem, że w sąsiednich Niemczech wynosi ona tylko 117 dni. Ten nadmiar dni odpoczynku „pociąga za sobą ten ujemny skutek, że praca w dni robocze musi się odbywać w tempie nazbyt gorączkowem". Ze względu na higjenę byłoby więc racjonalniej zwiększyć ilość dni pracy, przez co zmniejszyłoby się przeciążenie młodzieży pracą szkolną.

Przy układaniu kalendarza szkolnego należy się liczyć także ze stwierdzonemi przez Binet'a i in., i już przeze mnie poruszonemi wahaniami, którym ulega corocznie energja fizyczna i duchowa człowieka. Największy jej spadek daje się zauważyć w marcu i lipcu. Dlatego w tych miesiącach jest wskazany dla dziatwy szkolnej dłuższy odpoczynek. Żądaniu temu czynią zadość ferje wielkanocne oraz wakacje letnie. Ferje na Boże Narodzenie zaś dzielą rozciągający się pomiędzy temi wakacjami okres pracy, który bez nich byłby nazbyt długi.

II.

Chcąc mówić o higjenie wychowania w szkole powszechnej, trzeba nasamprzód sobie przypomnieć rozwój psychiczny dziecka w wieku szkolnym. Naszkicuję go więc tu pokrótce i w związku z tem podam niektóre wymagania higjeniczno-wychowawcze. Według powszechnie przyjętego podziału obejmuje wiek szkolny dziecka dwa okresy, mianowicie wiek chłopięcy lub dziewczęcy (drugie dzieciństwo) od 7—12 lat oraz wiek przejściowy (pokwitania) od 12—15 lat.

Pierwszą fazę wieku szkolnego stanowi t. zw. wiek chłopięcy. Znamionują go przedewszystkiem niezwykła wrażliwość układu nerwowego, wielka żywość usposobienia, dalej szybkość kojarzeń, połączona z ruchliwością umysłu. Uczeń żywo się interesuje otoczeniem, przechodzi jednak łatwo z jednego tematu na drugi. Umysł jego jest żywy, lotny i szybko się orjentujący, brak mu atoli zdolności skupienia, zamiast której daje się zauważyć powierzchowność. Pamięć dziecka jest w tym okresie niekiedy zadziwiająca, przeważnie jednak mechaniczna, łatwa, lecz mało dokładna i nietrwała. Wyobrażenia są słabsze niż w okresie przedszkolnym. Dziedzina myślenia zaczyna się rozwijać. To też zauważyć można obok t. zw. bystrości umysłu, roztargnienie, niemożność skupienia się. Uczucia i zainteresowania kierują się powoli ku czynnikom intelektualistycznym, społecznym i etycznym, co się objawia u chłopców w kolekcjonowaniu znaczków, „anglasów" itp. przedmiotów, dalej w zamiłowaniu do rysunków, konstruowania, lektury i opowiadań o wynalazkach, o przygodach bohaterskich, u dziewcząt natomiast w zabawie lalkami, zamiłowaniu do robótek, pielęgnowania kwiatów, muzyki, czytania powiastek itd.

Wola jest jeszcze mało wyrobiona w tym okresie. Jest ona naogół słaba i ulega sugestji tj. podatności otoczenia.

Wskazania higjeniczno-wychowawcze, uwarunkowane czasem, tj. w tym wypadku wiekiem dziecka, muszą uwzględnić naszkicowane poprzednio dyspozycje psychiczne, jeśli wychowanie nie ma szkodzić fizycznej i psychicznej konstytucji dziecka. Oprócz już poruszonych wskazań, odnoszących się do higjeny nauczania i wchodzącej przecież w skład higjeny wychowawczej, dodać tu jeszcze wypada, że należy ucznia stopniowo wdrażać do skupiania uwagi, dokładnego badania i obserwowania oraz zdobycia systemem poglądowego nauczania, budzącego w uczniu zainteresowanie i zamiłowanie do nauki, pojęć jasnych, wiadomości trwałych, umiejętności pożytecznych. W dziedzinie pamięci unikać należy bezmyślnego i mechanicznego memorowania a dążyć do wyrobienia pamięci rozumowej i logicznej. Sugestywność oraz skłonności do naśladowania i ruchu trzeba wykorzystać przez danie dziecku sposobności do twórczości, samodzielności, także w sferze duchowej przez przyuczanie do indukcyjnego myślenia.

Poza tem po kilku latach nauki szkolnej inne jeszcze zadania stają przed wychowawcą, który napotyka u ucznia około 13 r. życia nowe objawy psychiczne, związane z okresem pokwitania. Jest to t. zw. wiek przejściowy, zwany także „krytycznym", gdyż stanowi on poważne przesilenie, wywierające niepośledni wpływ na dalszą ewolucję fizyczną i duchową młodzieży szkolnej.

Okres pokwitania, czyli dojrzewania płciowego, następuje u chłopców mniej więcej w 15-tym roku, u dziewcząt już wcześniej w 12—13. Zmianom fizycznym towarzyszą znaczne modyfikacje w sferze duchowej. Tak występuje pod względem intelektualnym w tym okresie wyraźne osłabienie zdolności umysłowych tak, że uczeń, dotąd dobrze się uczący, niekiedy staje się odtąd tępym do nauki. Polega to częściowo na uwadze, która wtedy ulega rozmaitym zaburzeniom, a zawsze co najmniej słabnie. W związku z tem stwierdzić można wzmożenie sugestywności, co odpowiada ogólnemu osłabieniu inteligencji, gdyż umysł mało odporny na podawane od zewnątrz idee, staje się przez to biernym, niesamodzielnym i wogóle mniej produkcyjnym. Wyobraźnia natomiast podczas okresu pokwitania wzmaga się, pod tym względem uczeń zbliża się do dziecka w wieku przedszkolnym. Zaczyna on się teraz żywo interesować opowiadaniami o treści fantastycznej, czyta chętnie opisy podróży i przygód awanturniczych w dzikich krajach (powieści J. Vernego, Maya, *Robinzona Kruzoe*, *Zuchwały lot*, *Wyspa mędrców* itd.). Poddaje się też niekiedy marzeniom o wyjeździe w obce kraje, co prowadzi nieraz do ucieczki z domu. W związku z rozwojem wyobraźni nader znamienne zmiany zachodzą w dziedzinie uczuciowej i procesie kształcenia się chara-

kteru. Zauważyć tu możemy niekiedy nierównomierny rozwój sfery uczuciowej, jest to okres zmiennych afektów, wybuchów nadmiernej wesołości, lub niczem nieusprawiedliwiony smutek, tęsknota itd. W dziedzinie erotycznej objawiają się uczucia w unikaniu płci przeciwnej (chłopcy odnoszą się do dziewcząt gburowato, biją je nawet), a później szukają jej. Zjawiają się lub rozwijają uczucia społeczne i estetyczne, co się objawia w wygórowanem samopoczuciu, zarozumiałości, uporze ale i sztuczności, nienaturalności obejścia się i wyrażania się, w przesadnem zwracaniu uwagi na strój, fryzurę itd. Nierzadko wskutek nieliczenia się z zasadami moralnemi stwierdzić można w tym wieku chęć do przekory i złośliwych figlów, wzmożone skłonności do kłamstwa, kradzieży i in. występków.

Higjena tego okresu dąży przedewszystkiem do tego, aby nauczanie było prowadzone w tempie wolnem. A to z tego powodu, by nie przeciążać młodzieży pracą umysłową, co w tym okresie szczególnie łatwo może nastąpić i wywołać szkodliwe skutki dla dalszego rozwoju umysłowego. W związku z wzmagającą się działalnością fantazji trzeba otaczać rozrywki młodzieży baczną uwagą, kontrolując szczególnie jej lekturę i krzewić zamiłowanie do czytania przez dobór odpowiednich książek bibljotecznych, czytanie barwnych opisów geograficznych i historycznych w czasie nauki, a w razie potrzeby nie wahać się dać w sposób delikatny i oględny elementarne wiadomości uświadamiające.

Młodzież dorastająca bowiem szuka ich i informuje się w sprawach seksualnych u osób lub w źródłach niezawsze odpowiednich a często nawet destrukcyjnie działających na młode umysły. Dla wieku krytycznego trzeba dużo wyrozumienia, taktu i zdolności pedagogicznych, bo kierowanie młodzieży w tym wieku nie jest łatwe. Najlepiej zaś dać folgę jej zainteresowaniom, zająć ją pracą lub rozrywkami. Praca w ogrodzie szkolnym lub praca ręczna wpływa dodatnio na zdrowie dorastającej młodzieży. W niej znajduje ujście nadmiar energji. Podobnie zbawiennie działają odpowiednio zorganizowane wycieczki, sport, gry, zabawy, ćwiczenia gimnastyczne. To też wychowanie fizyczne jest najważniejszym czynnikiem higjeniczno-wychowawczym dla wieku chłopięcego a tem bardziej dla okresu pokwitania. Korzysta z niego przedewszystkiem jednostka, ale i dla społeczeństwa ma ono niepoślednią wartość, wychowując tęgie i zdrowe Polki i Polaków.

Bibljografja:

F. Kierski: *Encyklopedja pedagogiczna.*
St. Kopczyński: *Higjena szkolna.*

Poznań. M. Jaskólski.

WYROBIENIE FIZYCZNE.

We „wstępie“ do ustawy o ustroju szkolnictwa z dn. 11 marca 1932 r. czytamy, że ustawa ta, między innemi celami, ma „obywatelom zapewnić jak najwyższe wyrobienie ...fizyczne“. W art. 11 (1), w którym wymienione są „zadania“ szkoły powszechnej, niema już mowy o wyrobieniu fizycznem. Instrukcja Ministerstwa W. R. i O. P., dotycząca programu nauki w oddziale I publicznych szkół powszechnych i zmian w programach nauki w oddz. V i VI tychże szkół oraz w II kl. gimnazjów państwowych, jako załącznik do okólnika Min. z dn. 7 lipca 1932 r., wprowadza w program obowiązkowej nauki szkolnej „Ćwiczenia cielesne“.

Cel nauczania tego przedmiotu tak jest określony:

1. Podtrzymanie i pomnażanie zdrowia zapomocą a) przeciwdziałania czynnikom ujemnym, b) przyczyniania się do naturalnego rozwoju organizmu,
2. Wyrabianie prawidłowej postawy, opanowania, zręczności i estetyki ruchów,
3. Wspieranie rozwoju zdolności umysłowych przez poprawę funkcyj fizjologicznych, doskonalenie zmysłów, uwagi i woli,
4. Kształcenie takich cech charakteru, jak: przytomność umysłu, spostrzegawczość, odwaga, wytrwałość, solidarność i pogoda ducha,
5. Wzbudzanie i rozwijanie zamiłowania do stałego uprawiania ćwiczeń cielesnych i obcowania z naturą, oderwanie od złośliwych rozrywek.

Tak szeroko zakreślony we „wstępie“ cel „wyrobienia“ przyszłego pokolenia we wszystkich kierunkach musiał objąć i „wyrobienie fizyczne“ młodzieży i to wyrobienie otoczyć troskliwą opieką.

By należytą troską objąć rozwój fizyczny ciała i harmonijnie prowadzić go wraz z rozwojem umysłowym, duchowym, to problem rozwiązany już od wieków, od starożytnych Greków. Państewka greckie, prowadzące ustawiczne wojny, otaczały wyrobienie fizyczne u młodzieży wielką troskliwością, uważając je jako wstęp do przyszłego życia obozowego i wojskowego. Społeczeństwo zaś uważało kult ciała za pierwszorzędny i konieczny czynnik ogólnej kultury człowieka. Do tego celu służył przecież pentatlon, który nie był czem innem jak programem gimnastycznym, a mianowicie: rzucanie dyskiem ćwiczyło muskuły ramion i bark, rzucanie dzidą do oznaczonego celu ćwiczyło ramię i oko w opanowywaniu odległości, skok z ciężarami i bieg wyrabiał tęgość łydek a nadto rozwijały płuca, a zapasy zaś wprawiały w ruch wszystkie muskuły odrazu, rozwijały cały organizm, wyrabiały zwinność, gibkość,

potęgowały przytomność umysłu. Oprócz pentatlonu uprawiano szereg pomysłowych gier i zabaw. Ćwiczenia wyżej wymienione w tak wielkiem były poszanowaniu w Helladzie, że dla popisów w tychże urządzano igrzyska narodowe, a zwycięzcę wieńczono gałązką oliwną, miasto zaś ojczyste stawiało mu pomniki. Ojciec, który miał syna pięknie zbudowanego, z dumą patrzał zawsze na niego i czuł się szczególnie umiłowanym i hojnie obdarzonym przez bogów. W początkach kultury greckiej Homer w Iljadzie odmalował ideał Greka w osobie Achillesa, jako mężczyznę pięknego, odważnego, walecznego i chyżego. Ideał ten pozostał w opinji narodowej najpiękniejszem wcieleniem właśnie w tym bohaterze z pod Troi. Brzydotę i ułomność uważano za przekleństwo bogów, za ogromne nieszczęście. Że i umiar był stosowany w tych ćwiczeniach, najlepszy dowód leży w braku szacunku dla atletów, jako jednostronnie wyrabiających muskuły, jak również i w pogardzie, jaką żywiono dla tych, którzy zapaśnictwu oddawali się zawodowo. To umiłowanie ćwiczeń cielesnych, do których zczasem dołączono ćwiczenia umysłowe tj. dyskusje filozoficzne, dawało młodemu pokoleniu najpierw zdrowie, odczucie radości życia, zadowolenie, równowagę wewnętrzną, wyrabiało energję, przedsiębiorczość, żywość i ruchliwość rasy, przewagę umysłową nad narodami ościennemi, a chroniło od lenistwa i ociążałości. Że ćwiczenia te odbywały się pod okiem władzy państwowej, świadczą o tem specjalni urzędnicy: pajdonomowie w Sparcie, pedotribowie i gimnazjarchowie w Atenach. Oni to całe wychowanie fizyczne mieli w swojem ręku i za nie publicznie odpowiadali.

Ćwiczenia gimnastyczne od wczesnej młodości wykonywane przez całe pokolenia stały się drugą naturą, nawykiem Greków. Nawet w tych czasach, kiedy byli zmuszeni osiedlać się pośród innych narodów, od Elefantyny w południowym Egipcie aż do ziem nad dolnym Dnieprem, zakładali zaraz „palestry“, tj. otwarte place, dzisiejsze boiska sportowe, lub wznosili osobne budynki na cele gimnastyczne tj. „gimnazja“. Ten nawyk objawial się także i tem, że prawdziwy Helleńczyk nie próżnował nigdy. Jeżeli miał wolne chwile od zajęć zawodowych w ciągu dnia, to wstępował do gimnazjum, by w gronie kolegów rozkoszować się gimnastyką, sportem lub dyskusją filozoficzną.

Chociaż w państwie rzymskiem wychowanie fizyczne schodzi na drugi plan, gdyż ideałem Rzymianina jest wykształcenie retoryczne, mimo to pamiętano o tem, że Rzym rozwinął się przedewszystkiem jako potęga militarna i sile swych wojowników zawdzięczał swe granice. Zawodnicy poszczególni lub grupy tychże popisywali się swą siłą, zręcznością na polu Marsowem, a resztę pozostawiono życiu obozowemu lub otwartej walce

z wrogami. Pisarz rzymski Juvenal wypowiedział to zdanie, które jako naczelna zasada dominuje w wychowaniu fizycznem, a mianowicie: „Zdrowa myśl w zdrowem ciele". Należy przypuszczać, że zdanie to i sam Juvenal nie odnosił w 100 procentach do każdej jednostki. Zapewne i on, jak każdy z pedagogów wie, że trafiają się wypadki odwrotne: w chorem ciele jest duch silny, potężny umysł genjalny, intelekt rzadki. Należy pamiętać o tem, że Juvenal był satyrykiem.

To zamiłowanie do zabaw i ćwiczeń gimnastycznych przeszło od Greków, a poczęści i od Rzymian także i do sąsiednich narodów. Asymilacja trwała niedługo. Przyszły czasy, w których chrześcijaństwo zataczało coraz szersze kręgi, a z niem inne pojęcia, zapatrywania na zabawy, gry na wolnem powietrzu, w słońcu, w wodzie, jako też i na ćwiczenia gimnastyczne. Wszak ciało jest siedzibą żądz zmysłowych, hamulcem dla wzlotów duszy, więc ciało to należy raczej umartwiać postami, twardem łożem, brakiem snu, włosienicą, biczowaniem itd. Ten kierunek ascetyczny panował przez szereg wieków i rzecz naturalna nietylko nie sprzyjał rozwojowi kultu ciała, ale tenże rozwój zahamował i unicestwił.

Humanizm dopiero z tem zapatrywaniem średniowiecza o wartości ciała z punktu widzenia teologiczno-moralnego zerwał w zupełności. Pojawiają się „klasycy" wychowania fizycznego. W pierwszym rzędzie kroczy Locke, który w dziele swem *Myśli o wychowaniu* rzucił nowe myśli i zasilił świeżym prądem kierunek wychowania fizycznego, a to przez polecenie zbliżenia młodzieży do natury i zahartowanie młodego organizmu. Wiele z tych „Myśli" przejęła Komisja Edukacji Narodowej i wcieliła je w swoje „Ustawy". Następnie na widownię występuje Herbert Spencer ze swemi poglądami w dziełku *O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznem*, jak również i Jędrzej Śniadecki, który również w pracy *O wychowaniu fizycznem* tak określa cel tegoż wychowania: „Nietylko życie i zdrowie od wszelkiego uchronić szwanku, ale nadto i to ostatnie tak zabezpieczyć i utwierdzić, aby przez to dobry byt i szczęście człowieka na całe życie zapewnić".

Należy tutaj wspomnieć o dwu systemach gimnastycznych, które powstają prawie równocześnie: 1) niemiecki, stworzony przez Gutsmuths'a (po krótkim czasie zarzuconym) i 2) szwedzki, Linga, oparty na podstawie naukowej, a mianowicie na anatomji i fizjologji. Ćwiczenia cielesne według tego systemu tworzą część składową nauczania tegoż przedmiotu w programach ministerjalnych. Do całości jako składniki równorzędne należą oprócz gimnastyki: sporty różnego rodzaju, lekka atletyka (biegi, skoki, rzuty), zabawy, gry, praca ręczna, wycieczki i harcerstwo.

W ostatnich latach rozszerzyły się i pogłębiły cele wyrobienia fizycznego w naszych szkołach średnich przez wprowadzenie wojskowego przysposobienia młodzieży. Program tegoż przysposobienia został opracowany przez Ministerstwo Spraw Wojskowych wspólnie z Ministerstwem W. R. i O. P., a obejmuje całą młodzież szkolną powyżej lat 16, zorganizowaną w hufce szkolne.

Z przedstawionego skrótu historycznego wynika jasno, że cele, zakreślone programem ministerjalnym ćwiczeniom cielesnym, łączą w sobie te wszystkie postulaty, jakie wysuwali na plan pierwszy wychowawcy, lekarze itd. Postulaty te tyczyły się skoordynowania wysiłków, by rozwinąć ciało, umysł i charakter. Wszystko to znajdujemy w celach..., a szczególnie w punkcie 3 i 4. O tem winien nietylko każdy nauczyciel, ale przedewszystkiem kierownik pamiętać i ten moment wychowawczy mieć przed oczami.

Kraków. Dr. Franciszek Kulański.

WYCHOWANIE A ZDROWIE.

W czasopiśmie *Medizinische Klinik* Nr. 38 ukazał się znakomity artykuł pod powyższym tytułem prof. dr. H a m b u r g e r a z Wiednia. Ze względu na to, że posiada on dla szkoły wielkie znaczenie, podajemy z niego najważniejsze punkty. Otóż wychowanie jako całokształt, mający z dziecka zrobić pożytecznego członka społeczeństwa, obejmować musi nietylko kształcenie umysłu i ciała, jako wychowanie fizyczne, ale musi uwzględniać równowagę pomiędzy duszą a ciałem. Niestety popełniało się dotąd tutaj ten błąd, że szkoła zajmowała się głównie kształceniem umysłu dziecka a w ostatnich czasach (nieco szablonowo) dołączało się do tego wychowanie fizyczne. Pocieszającym objawem było wprowadzenie instytucji lekarzy szkolnych, którzy byli nietylko stróżami zdrowia dziecka, ale właśnie czuwali nad całokształtem wychowania. Niestety ograniczenie funkcji lekarzy szkolnych uniemożliwiło to ich szczytne i bardzo pożądane działanie. Tymczasem statystyki wykazują, że schorzenia systemu nerwowego, to znaczy nerwice u dzieci, są coraz to częstsze mimo, że rodzice czuwają przecież nad zdrowiem dzieci nie gorzej niż dawniej, a może i lepiej, bo są z jednej strony uświadamiani o tem, a z drugiej niemal każdy ma obecnie sposobność bezpłatnej porady w razie choroby swojej lub też członków rodziny.

Otóż prof. Hamburger podaje p r z y c z y n y z w i ę k s z a n i a s i ę n e r w o w o ś c i u d z i e c i i liczby samobójstw jako też wyrastania z dzieci neurasteników.

Dziecko jest bardzo podatne na rozmaite wpływy i ulega łatwo sugestji. Mając nerwową matkę lub ojca, albo, co gorzej,

nerwowego nauczyciela, stanie się wkońcu samo nerwowe. Wiele cierpień organicznych u dzieci ma podkład czysto psychiczny, biorący początek z jakiegoś złego nastawienia stosunków dziecka do otoczenia i naodwrót w szkole lub w domu, a należą tutaj: brak apetytu, nudności lub wymioty, następowa niedokrwistość, ogólne wyczerpanie i nerwowość. Jeżeli w domu dziecko jest traktowane łagodnie lub pieszczone a w szkole ma surowego nauczyciela, którego się boi, to z pewnością wystąpią zaraz prócz nerwowości jakieś objawy chorobowe. O strachu, jako o czynniku bardzo szkodliwym w szkole, pisaliśmy już my i inni w naszem czasopiśmie. Dziecko jest bardzo czułym instrumentem i byle jaki uraz, (jak się obecnie wyrażamy) psychiczny może wywołać u niego bardzo poważne zmiany, nieraz pozostające w postaci jakiejś nerwicy lub zmiany charakteru na całe życie. O tem związku urazów psychicznych w dzieciństwie z rozmaitemi późniejszemi chorobami osobnika pouczył nas Freud i psychoanaliza. Dziecko rosnąc, potrzebuje prócz należytego odżywienia, ruchu, powietrza i światła. Niestety przeciwko tym zasadom wykracza się często z musu lub z niedbałości. Dzieci odżywiają się, a względnie są odżywiane, nieraz niedostatecznie lub wadliwie. Budujemy wprawdzie nowe od czasu do czasu szkoły, ale w klasach jest coraz większe przepełnienie i zaduch a nauczycieli redukuje się, pozostali zaś są przemęczeni i coraz to więcej nerwowo niezrównoważeni.

Dziecko wymaga koniecznie przebywania w towarzystwie rówieśników i dlatego o wiele jest więcej dzieci nerwowych pomiędzy jedynakami jako też pobierającemi naukę prywatną. Prof. Hamburger zwraca też uwagę, że dziecko, zwłaszcza obecne, ma za dużo wrażeń, za dużo widzi i za dużo słyszy, a nowoczesne programy nie uwzględniają tego, że dzieciom nie można podawać tak wiele wiadomości czy wrażeń. Dziecko do lat 12, według Hamburgera, nie może w szkole jednym ciągiem bezwarunkowo uczyć się dłużej niż cztery godziny, a do lat 18 dłużej niż pięć, a już w tych godzinach wliczyć należy naukę gimnastyki i ćwiczenia ruchowe.

Również ostrożnym być bardzo należy z wymiarem kar, które nie powinny być nigdy szablonowo traktowane lub też wymierzane przez ludzi, którzy dziecka nie znają i widzą, chyba tylko na propozycję danego nauczyciela. Szkoła powinna dziecku sprawiać przyjemność i radość, wtedy chodzić będzie ono do niej z chęcią, podda się łatwo woli nauczyciela i tenże może urobić dziecko jak zechce, o ile dom mu w tem nie będzie przeszkadzał.

Dlatego też współpraca szkoły z domem jest niezbędna. A tymczasem często dziecko w domu niema należytego spokoju i wypoczynku. Każe się mu uczyć rozmaitych przedmiotów poza

szkołą mimo to, że nie ma ono do tego uzdolnienia, np. muzyki, każe mu się pomagać w zajęciach domowych, a z drugiej strony znowu rodzice chcą uwalniać dzieci z gimnastyki, twierdząc, że są do tego za wątłe. Dzieci powinny pozostawać w szkole pod obserwacją lekarską, a lekarz powinien o wątłych i nerwowych konferować często z nauczycielem i rodzicami. Nie zapominać też należy o tem, że nawet małe dziecko ma już pewne wrodzone uczucia np. ambicji i sprawiedliwości i te przy wychowaniu uwzględniać należy. Natomiast powinno się od dziecka jak najdalej trzymać wszelkie konflikty duchowe, jako też wrażenia zbyt dla niego silne i niestosowne, jak kłótnie, spory małżeńskie, niestosowną lekturę i przedstawienia kinowe, zwiedzanie huczących fabryk, albo też niestosownych dla dzieci wystaw np. traktujących o skutkach rozmaitych chorób. O tych chorobach np. powinno się dzieciom tylko krótko mówić w sposób fachowy, co może uczyni najlepiej lekarz.

Kraków. Dr. Adolf Klęsk.

O UŚWIADAMIANIU MŁODZIEŻY W SPRAWACH SEKSUALNYCH.

Dziwną doprawdy jest rzeczą, iż w wychowaniu młodego pokolenia najmniej uwagi zwracamy na kwestję wychowania seksualnego, na najsilniejszy popęd człowieka. Nieuświadomiona młodzież idzie zupełnie nieprzygotowana do walki życiowej, idzie z zawiązanemi oczami nad brzegiem przepaści.

Na życie płciowe młodzieży zwraca się dopiero wtedy uwagę, gdy nabiera cech chorobowych i wymaga pomocy lekarskiej, ale wtedy to usłyszymy takie np. głosy: „Dla mojej płomiennej natury potrzebne były rozumne wskazówki, a wy (moi wychowawcy) pozostawiliście mnie w ciemnościach. Rzuciliście mnie nieprzygotowaną w życie, nie umieliście podać mi broni, która pozwoliłaby mi walczyć i zwyciężyć“.

W ten oto sposób dwudziestopięcioletnia histeryczka z dobrej rodziny w stanie somnambulicznym wyklina społeczeństwo, wychowawców, którzy z niej zrobili chorą. Nie uświadamiając jej zupełnie o życiu płciowem, wpajając jej zasadę, że wszystko, co dotyczy tej dziedziny, jest grzechem, wywołano w niej ciągłe konflikty instynktu i sumienia, konflikty te spowodowały wreszcie ciężkie zaburzenia“. (Claparède: *Psychologja dziecka*, wyd. II, str. 198).

Konflikty między sumieniem a popędem wywołują różne zboczenia, perwersje, powodują fobje, okrucieństwo, ucieczkę od rzeczywistości, a ostateczną reakcją organizmu jest choroba. Stłumiony zaś popęd szuka ujścia w autoerotyce, durzeniu się

w osobniku tej samej płci, w marzeniowej przemianie lub w neurozach. Na tem nie kończą się fatalne skutki nieuświadomienia młodzieży w sprawach seksualnych.

Niezaspokojona ciekawość dziecka nie spocznie, dopóki nie znajdzie wyjaśnienia interesujących ją zjawisk. Chłopcy nie powstrzymują się nawet przed pójściem po wiedzę do — prostytutki. Nieuświadomione zaś dziewczęta, nie zdając sobie sprawy z grożącego im niebezpieczeństwa, obcują równocześnie z kilkoma chłopcami (patrz Lindsey — *Bunt młodzieży*).

Szczególnie na niebezpieczeństwo są narażone dziewczęta wcześniej dojrzewające; są one dla chłopców bardziej ponętne a same nie posiadają jeszcze odpowiednich zasad moralnych ani wyrobionych centrów hamujących, potrzebnych do opanowania popędu: są to kobiety z mózgiem dziecka.

A teraz przypatrzmy się, jak w interesującej nas sprawie zachowują się rodzice i wychowawcy. Codzienna obserwacja wykazuje, iż w najlepszym wypadku są bierni. Fakt ten potwierdza ankieta, przeprowadzona przez Lorbera („Das seksuelle Wissen der Grosstadtjugend", w czasop. *Vierteljahresschrift für Jugendkunde* z 1931), z której wynika, że 60% chłopców zostało uświadomionych przez przyjaciół-kolegów, 10% przez dorosłych (z przewagą służących), 15% przez lekturę i 15% przez obserwację życia. Należy zaznaczyć, że uświadamianie odbywało się przeważnie w formie ironicznej, cynicznej i sensacyjnej. W powyższych cyfrach każdego musi uderzyć brak rodziców — w ich najbardziej odpowiedzialnej funkcji wychowawczej.

A wychowawcy? „Jeżeli się zważy, jakie nadzwyczajne znaczenie posiadają zajścia płciowe dziecka i jak są częste, to poprostu zdumienie ogarnia, gdy się widzi, jak tę dziedzinę pedagogowie zignorowali" (Moll — *Das Sexualleben des Kindes*). Nietylko zignorowali wychowanie seksualne rodzice i wychowawcy, ale z rzeczy pięknej i wzniosłej zrobili coś najgorszego, zamiast sprawy seksualne traktować w sposób naturalny, jak każdą inną czynność fizjologiczną — jak stan pogody. Jak widać, stan obecny nie jest do pozazdroszczenia i wymaga reformy. Potrzeba uświadamiania młodzieży pod względem seksualnym nie ulega dyskusji.

Zachodzi jednak pytanie, kiedy należy uświadamiać. Z przytoczonej wyżej ankiety dowiadujemy się, że w 7 roku życia 20% chłopców posiadało bardzo szczegółowe wiadomości, dotyczące życia płciowego. Pozostaje to zapewne z faktem rozpoczęcia w tym roku nauki szkolnej, a co za tem idzie, większą stycznością młodzieży. W jedenastym zaś roku życia już 50% chłopców było kompletnie uświadomionych. Statystyka powyższa dotyczy

dzieci wielkomiejskich. Na wsi młodzież zapoznaje się ze sprawami seksualnemi jeszcze wcześniej, ale zato w sposób bardziej naturalny — przez obserwację życia natury. Zainteresowanie dziecka sprawą pochodzenia człowieka występuje już około 3-go roku życia. Uświadamianie należy rozpocząć — naszem zdaniem — z chwilą, gdy dziecko okazuje zainteresowanie, gdy zaczyna się pytać. Skoro zaspokoimy ciekawość, tajemnica przestanie nęcić.

Drugie podstawowe pytanie brzmi: Kto ma uświadamiać? Przedewszystkiem powołani są do tego rodzice, następnie lekarz szkolny i wychowawca. Zkolei nasuwa się pytanie, jak uświadamiać tak pod względem formy, sposobu jak i treści. Zasadniczo uświadamianie powinno odbywać się indywidualnie, niektóre tylko kwestję mogą być zbiorowo omawiane w szkołach nieskoedukowanych jak np. higjena, eugenika, etyka seksualna. O sprawach seksualnych należy mówić z dziećmi w sposób naturalny, bez namaszczenia i moralizatorstwa. Nie należy przed niemi kłamać, bo rychło to zauważą i stracą do nas zaufanie; wiedzy zaś będą szukać u osób do tego niepowołanych.

Nie można również życia seksualnego przedstawiać w sposób drastyczny. Np. na pytanie dziecka: „Skąd biorą się dzieci?“, można powiedzieć tak: „Podobnie jak z jaja kurzego wylęga się pisklę, tak samo i człowiek rozwija się z jaja, tylko że to jajo nosi matka w brzuszku“ itp. Nauczyciel przyrody może umożliwić dzieciom zrozumienie zapłodnienia i rozmnażania przez odpowiednie pogadanki o rozmnażaniu roślin i zwierząt. W szkole do tego celu może być bardzo pomocna skrzynka, do której dzieci wrzucają kartki z zapytaniami, na które chciałyby mieć odpowiedź. Wśród tych pytań znajdzie się wiele, dotyczących życia płciowego. Na zapytania nauczyciel będzie mógł odpowiedzieć indywidualnie lub zbiorowo.

Wreszcie trzeba zdać sobie sprawę, o czem należy uświadamiać. Pierwsze pytania dziecka będą dotyczyły pochodzenia człowieka, budowy organów rodnych, zapłodnienia i porodu. Nie można jednak zadowolić się tylko wyjaśnieniem tych kwestyj. Przez uświadomienie seksualne rozumiemy coś więcej. Tu będzie należała odpowiednia część higjeny: dla dziewcząt higjena okresu menstruacyjnego i wogóle higjena kobiety, dla chłopców higjena życia płciowego ze szczególnem uwzględnieniem chorób wenerycznych. Dalej zasady eugeniki oraz etyka seksualna. Wyrobienie zasad moralnych może więcej zdziałać niż wszelkie nakazy i zakazy.

Rola rodziców i wychowawców, odnośnie do wychowania seksualnego, nie kończy się na uświadamianiu dzieci choćby tak szeroko pojętem, jak to przedstawiliśmy. Potrzeba jeszcze zmniejszyć wrażliwość seksualną młodzieży, a uczynić to można przez takie zabiegi wychowawcze, jak koedukacja, subli-

macja popędu seksualnego, np. na twórczość artystyczną lub naukową, wyrabianie samoopanowania, sporty, tańce, lektura itp. zabiegi, posiadające funkcję katartyczną. O tej ostatniej tak pisze cytowany już psycholog genewski (str. 315-6): „Tendencje płciowe wytwarzają pewną liczbę zabaw, jak: taniec, flirt itd., których katartyczna funkcja jest widoczna, szczególnie w okresie dojrzewania: dając ujście w nieszkodliwej postaci wymogom najsilniejszego instynktu, stanowią jak gdyby klapę bezpieczeństwa, chronią młodzież od katastrof, dając jej jednocześnie poznać płeć przeciwną, a poznanie to jest wszak pożyteczne, skoro kierować będzie w przyszłości wyborem męża czy małżonki. Inny rodzaj ujścia znajdujemy w grze wyobraźni, marzeniach, poezji, romansach itd. Zaspakajają one chwilowo mniej lub więcej tajne aspiracje uczuciowe młodzieży“!

Kraków. Dr. Czesław Skopowski.

HIGJENA GŁOSU.

„Niema większego szczęścia nad rozsiewanie dobrego ziarna i przygotowanie dla innych żniwa radości“ — powiedział słynny szwajcarski pedagog Dalcroze. Ta teza jest tak współczesna i taką odgrywa rolę w dzisiejszej pedagogice, że trudno wyobrazić sobie szkołę, którąby oddychała atmosferą wymuszonej uczoności. Wszystko zmierza do wprowadzenia w mury szkolne pogody, która wedle dr. Ziemnowicza wywołuje w uczniu wielką chęć do gorliwej współpracy z nauczycielem. Nie obce są te prądy i nauczycielowi śpiewu, na jego lekcjach bowiem warunek ten jest żywotną koniecznością.

Nie może być inaczej. Istotą szkolnej piosenki jest jej siła, która „...rozpiera moje piersi, budzi dziwne przeczucia, tęsknotę i marzenia za czemś niebywałem. Wyczuwam wszystko, co jest wyrażone w śpiewie, melodja płynie wprost z serca i budzi w mem sercu wesołość, śpiew smutny do łez mnie doprowadza, wesoły do śmiechu i tańca“ — oto jedna z odpowiedzi dzieci na ankietę: „Czy lubią śpiew i dlaczego?“

Skoro takie jest nastawienie się dziecka do tego przedmiotu nauczania, przeto obowiązkiem nauczyciela jest stworzyć warunki i dbać o nie, aby organizm młody miał zawsze i wszędzie należyte pole rozwoju. „Szkoła“, pisze dr. St. Kopczyński, „ustrzec powinna dziecko od wszelkich szkodliwych następstw, związanych z pobytem w pomieszczeniach szkolnych i z wytężoną pracą mózgu w okresie spotęgowanego wzrostu i rozwoju organizmu dziecka“.

Nauka śpiewu, umiejętnie prowadzona, wpływa doniośle nietylko na intelekt i uczucie wychowanka, ale także bardzo do-

datnio na jego zdrowie fizyczne. Przedewszystkiem jest to gimnastyka mięśni oddechowych: rozwija płuca, klatkę piersiową, przeponę, zwiększa krążenie krwi, udoskonala przemianę materji. Przez ciągłe odświeżanie powietrza w płucach doprowadza wiele tlenu do krwi i tem samem chroni od wielu chorób płucnych i gardła, zapobiega blednicy i uodpornia cały organizm.

Lecz musi istnieć pewna profilaktyka, która sprzyja dążeniom do osiągnięcia zdrowotnego celu. A więc młodzież powinna oddychać powietrzem zawsze zdrowem, pozbawionem kurzu, stęchlizny i innych wyziewów. Temperatura powinna wynosić w zimie + 16 do 18° C. Zbyt suche powietrze, szczególnie w szkołach z centralnem ogrzewaniem, męczy struny głosowe, należy na chwilę otworzyć okna, potem zamknąć. Wilgotne powietrze również działa ujemnie na struny głosowe, ostre powietrze, zaprawione dymem, gryzącemi gazami, kurzem itp., powoduje zapalenie błony śluzowej czyli nieżyt z chrypką i kaszlem. Nagła zmiana temperatury również sprowadza nieżyt gardła, dlatego zimą należy śpiewanie w klasie kończyć 2—3 minut przed dzwonkiem, aby młodzież nie wychodziła na przerwę z rozgrzaną krtanią.

Śpiewanie w marszu, gdzie powstaje kurz, szkodzi zdrowiu; o ile koniecznie śpiewać musimy, należy urządzać przerwy dla wytchnienia strun. Podczas korowodów śpiewać winni statyści, nie ćwiczący. Nad wieczorem, kiedy pojawia się mgła (łąki, pola, lasy) należy unikać śpiewania. Zimą podczas szkolnych nabożeństw należy szczególnie przypominać młodzieży, ażeby oddychała przez nos, wtedy powietrze ogrzewa się w kanałach nosowych i nie oziębia ani gardła, ani płuc. Zresztą oddychanie przez nos wogóle jest zdrowsze; tam zatrzymuje się kurz, nie wysusza się jamy ustnej i gardzieli.

Wspomnieliśmy, że śpiew jest gimnastyką, lecz jej zdrowotność zależy od stosowanej metody. Racjonalnie uprawiany, wzmacnia organizmy dojrzałe a młodym pomaga w rozwoju. Wszelkie przemęczenie działa szkodliwie, więc długie zatrzymywanie się na pieśniach, wzgl. ćwiczeniach głosowych wyczerpuje siły dziecka, tak samo śpiewanie w niewygodnej pozycji skali albo na niewygodnej sylabie. Zmiana nietylko ożywia lekcję, zaostrza uwagę, ale także działa dodatnio na organ głosowy. Ciasna ławka szkolna, krępująca swobodę ruchu ucznia, czyni go niewolnikiem miejsca, wpływa to przygnębiająco na psychikę ucznia; ściąganie się pasami, owijanie szyi chustami, wata w uszach — wszystko to są elementy zupełnie w śpiewie zbyteczne.

Szczególniejszą opieką należy otoczyć uczniów w okresie t. zw. mutacji, której poświęćmy jeszcze kilka zdań.

Stanowisko pedagogów względem okresu mutacji czyli zmiany głosu ucznia jest podzielone. Są zdania, że ciągłość normalnej pracy nauczyciela i ucznia nie może ulec odchyleniu; inni znowu dowodzą, że należałoby uczniów wtedy wyjątkowo ochraniać i nawet żaprzestać śpiewać. Prawda, jak zwykle, kryje się w pośrodku.

Człowiek do pewnego czasu jest w ciągłym rozwoju, więcej lub mniej podpadającym uwadze otoczenia; jednak w okresie pokwitania, w tej przełomowej godzinie dla organizmu i psychiki, zachodzące zmiany nabierają cech jaskrawych i widocznych. Tego prawa natury nie możemy zlekceważyć, gdyż mogłoby to fatalnie odbić się na wychowankach. Musimy zdać sobie jasno sprawę, że jest to okres krytyczny, nieopanowany i żądny wyładowań.

Mierzy się siły na zamiary, chociaż brak w tem proporcji. Fizyczny rozwój bierze górę nad rozwojem intelektualnym i stąd ta niewspółmierność. Rozrasta się cały organizm, z powodu większego przypływu krwi do krtani rozrastają się także struny i cały aparat głosowy. Trwa to różnie: od kilku miesięcy do 2—3 lat, a objawia się w postaci nieczystości głosu z wyraźnem drżeniem i ochrypłością, załamywaniem się głosu, szczególnie w wysokich pozycjach. Odczuwa się częste drażnienie w krtani, połączone z chrząkaniem i kaszlem.

Aby podnieść znaczenie mutacji, przytoczę zdania niektórych uczonych. Garcia pisze: „Podczas tego przesilenia, kiedy sama natura pragnie działać, powinniśmy nasze zdrowie i siły ochraniać". Valentin zaś w *Lehrbuch der Physiologie des Menschen* twierdzi: „Musimy jako regułę postawić, że człowiek, którego głos się załamuje, powinien zaniechać śpiewu w całym okresie rozwoju. Niektóre osoby nie mogą wydobyć żadnego muzycznego dźwięku. Śpiew w tym okresie wymaga nieproporcjonalnego trudu, który może załamać cały normalny rozwój organów głosowych". Mackenzie Morell w *Singen und Sprechen* pisze: „Szczególną staranność około pielęgnowania głosu dziecka należy roztoczyć w okresie pokwitania. Kiedy chłopiec przy pewnych dźwiękach wydaje głos ochrypły lub trzęsący się, wtedy musimy mu zakazać śpiewać te dźwięki. Uczeń powinien ograniczyć swoje śpiewanie do skali zdrowej, w średnicy, winien się ochraniać, wystrzegać wysokich dźwięków, pomóc organizmowi w kształtowaniu się i dojrzewaniu niższej pozycji".

Te zdania powinny nas zupełne przekonać o ważności tych chwil dla zdrowia dziecka. Jednak całkowite wyeliminowanie śpiewu na okres mutacji nie jest konieczne, ani wskazane. Można śpiewać, byle umieć przekonać uczniów, że głośne śpiewanie szkodzi ich zdrowiu. Ciężar nauki powinno się przerzucić na

audycję czyli słuchanie muzyki z treściwemi objaśnieniami, na dyktando muzyczne, poznanie życiorysów wielkich muzyków itp.

Zmiany głosu u każdej płci objawiają się odmiennie, u chłopców np. mutacja odbywa się w czasie od 12—17 roku życia, u dziewcząt od 11—14 roku. Gdy u chłopców jest wyraźne załamanie się czystości brzmienia, to u dziewcząt często tego się nie dostrzega, głosy ich pozostają przeważnie temi samemi, zyskują jedynie na sile i metalu. Głos chłopców zmienia się na głos męski; zwykle chłopiec, śpiewający sopranem, staje się tenorem, alt — basem, chociaż nie jest to regułą. Castex np. w swojej *Hygiène de la voix parlée et chantée* podaje zasadę inną, mianowicie: *L'enfant qui était alto, devient tenor, et le soprano devient baryton ou basse.*

Jedno tylko jest pewne, że okres ten wymaga szczególnej opieki ze strony nauczyciela. „Przez fałszywe obchodzenie się z dzieckiem w czasie mutacji, pisze Otto Brill, wiele pięknych i dla sztuki owocnych głosów ginie niepowrotnie. Tysiące głosów stają się ochrypłemi, bezdźwięcznemi, instrumentami kompletnie zrujnowanemi. Tysiące ludzi stają się nieszczęśliwymi, świadomi, że przed mutacją posiadali „piękny i silny głos" a po mutacji go stracili. A tak chętnie pragnęliby śpiewać!"

Szkoła powinna więc dbać o zdrowie powierzonej sobie dziatwy i wychowywać ludzi tęgich moralnie i fizycznie.

Poznań. Roman Heising.

ĆWICZENIA ODDECHOWE.

Wiadomo, że źle wykonane ćwiczenie fizyczne więcej przynieść może szkody organizmowi niż pożytku. Iluż to nauczycieli gimnastyki poleca dzieciom wykonać forsowny bieg lub skok, nie troszcząc się bynajmniej o stan serca i płuc. A przecież w każdej szkole znajdzie się kilkoro dzieci z organiczną wadą serca lub z gruźlicą. Nie jest tak trudno, jak to pozornie wydawać się może, odkryć laikowi-nauczycielowi zaburzenia w działaniu serca lub gruźlicę. W pierwszym przypadku wystarczy — po biegu lub skoku — z zegarkiem w ręku zbadać tętno, stwierdzić, w jakim czasie się uspakaja i jaka jest amplituda uderzeń serca w stanie spoczynku i po forsownym wysiłku. Również ująć można globalnie stan płuc dziecka przy uważnej obserwacji. Budowa klatki piersiowej, jej objętość, rozszerzalność oraz pojemność, zmierzona spirometrem, jak również cera, wiadomości o odżywianiu, poceniu się i plwocinie — oto wystarczające punkty obserwacji. Opieka lekarska jest dzisiaj w szkole bardzo przypadkowa, niewystarczająca, gdyż lekarze nie pobierają naogół za tę opiekę specjalnych honorarjów. Jeżeli uważny wzrok wychowawcy oraz

nauczyciela wychowania fizycznego odkryje pewne poszlaki chorób, winna szkoła skierować dziecko do badania lekarskiego.

Jak ważną sprawą dla organizmu jest oddychanie prawidłowe, nie każdy wie i nie każdy docenia. Niemcy, którzy w swych klinikach tę funkcję zbadali doskonale, twierdzą nawet, że charakter człowieka zależny jest ściśle od sposobu oddychania. Trzeba wiedzieć, że dobre oddychanie jest sztuką. Doniedawna jeszcze jednym ze stopni systemu gimnastyki lekcyjnej były ćwiczenia oddechowe. Dzisiaj ćwiczeń oddechowych specjalnych na lekcjach gimnastyki nie uprawia się, wychodząc ze słusznego założenia, że każde niemal ćwiczenie powoduje rozprężanie klatki piersiowej, że zatem w większości ćwiczeń mamy także ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczenia oddechowe stosowane są jeszcze na lekcjach śpiewu oraz w tak zwanych ćwiczeniach śródlekcyjnych. Mimo tak częstego stosowania w szkole nie rozumie się ich istoty i celowości. Po pierwsze niesłusznie kładzie się nacisk na wdech, gdy istotną tutaj czynnością być winien umiejętny wydech. Jeżeli dziecku siedzącemu w ławce każe się wstać po 25 minutach lekcji i jeżeli ono, mając przecież pełne płuca powietrza (złego), ciągnie nowe powietrze (świeże), to wysiłek, jaki jest potrzebny do rozprężenia klatki piersiowej, wysiłek nadmierny, po dwóch wdechach powoduje nagły i szkodliwy zawrót głowy, uczucie duszności oraz skok tętna. Naturalnym, fizjologicznym aktem wydechu jest kichnięcie oraz krzyk. Trzeba uświadomić sobie ten bardzo prosty fakt fizyczny, że próżnia sama wskutek różnicy ciśnień ciągnie powietrze, że przedziurawiona sprężysta piłka ściśnięta rozpręża się, ciągnąc do wnętrza powietrze. Podobnie jest z płucami. Ten sprężysty worek, umieszczony w klatce piersiowej, po wyduszeniu zeń powietrza samoczynnie wciąga powietrze przy rozprostowaniu się. Dobry wydech musi też objąć cały worek płucny, a nietylko pewne partje, jak to jest przy wdechu nieumiejętnym.

Dobry wydech zaczynać się winien od wciągnięcia „brzucha“ — przepony. Stwierdza się to, kładąc obie dłonie na okolicy podmostkowej. Następnie należy skręcić ramiona ku przodowi i jak najbardziej zmniejszyć objętość klatki piersiowej. — Nie zawadzi nawet pewne pochylenie, pewne wygięcie pleców w pałąk. Rozprostowanie swobodne, nie nadmierne, bez rozkręcania ramion nazewnątrz, bez stawania na palcach, bez uciążliwego ciągnięcia powietrza, ale z wyprężeniem przepony — oto ostatni akt prawidłowej zmiany powietrza.*) Powietrze świeże w tem ćwiczeniu zajęło całą klatkę piersiową dolną, środkową i szczyty.

*) Należy przed ćwiczeniem rozluźnić ucisk, jaki wywiera ubiór na przeponę, rozpiąć marynarkę itp.

Nowy zapas tlenu odświeżył krew, pomógł mięśniowi sercowemu w skurczu i rozkurczu, a żywiej płynąca krew pobudza znakomicie cały organizm. Sprawa dobrego oddychania interesować winna szczególnie nauczyciela wychowania fizycznego, nauczyciela śpiewu i języka polskiego (przy mówieniu, przy deklamacji, kiedy to dziecku czasem brakuje powietrza). Ćwiczenia śródlekcyjne przy otwartych oknach mogą być najlepszą okazją do wyćwiczenia dobrego wydechu i wdechu.

Kowal (woj. warszawskie). Saturnin Racinowski.

LEKCJA GIMNASTYKI DLA DZIECI OD 8—10 LAT.*)

(Stopniowe przechodzenie od ćwicz. w formie zabaw. do ćwicz. w formie ścisłej.)

Rodzaj ćwiczenia.	Wyjaśnienie.
I. Ćwiczenia wstępne.	Ustawienie w 2 rzędach. —
1. Ćwiczenia dyscyplinujące i wychowawcze — ćwiczenia poprawiające postawę (stojąc i siedząc).	Rozejść się. Zwieranie i rozwieranie stóp — siad skrzyżny. Rozpoczynając lekcję, nauczyciel zastaje dzieci rozprószone na boisku, wzgl. w sali gimnastycznej. Daje sygnał gwizdkiem, wzgl. rozkaz: „Stój!“. Dzieci stają jak wryte, a na pozdrowienie nauczyciela („Dzień dobry“) kłaniają się nisko. Powtarza się to 2—3 razy tak, że dzieci już od samego początku uczą się uwagi i posłuchu. Następnie zastosować kilkakrotnie „zwieranie i rozwieranie stóp“, jako ćwiczenia korektywne na przesadne rozwieranie stóp w marszu i „siad skrzyżny“ (turecki), jako ćwiczenia, przeciwdziałające tordozie lędźwiowej.
2. Ćwiczenia ożywiające.	Zabawa bieżna „Tunel“. — Marsz ze śpiewem. Wyk.: Dzieci ustawiają się „dwójkami na wprost“ (twarzami do siebie) w 2 szeregach po przeciwnej stronie linji, zakreślonej przez środek sali (boiska) i przez wzniesienie ramion wzwyż tworzą „tunel“. Na dany sygnał rozbiegają się w przeciwne

*) Opracowana na podstawie *Krzywej toków lekcyj gimnastyki* wizyt. W. Sikorskiego z uwzględnieniem wieku. Autor.

strony, a po dotknięciu ściany (płotu) wracają na miejsca. Cwiczenie to powtórzyć 3—4 razy w formie wyścigu. Po wykonaniu zwrotu (Na komendę: Podskokiem w lewo, wzgl. w prawo zwrot) dzieci maszerują dwójkami ze śpiewem:

„Idzie żołnierz borem, lasem.

3. Głęboki oddech.

2—3 oddechy z autokorektą.

„Stanie“ w swobodnej postawie, „jednorącz“ na piersiach, druga ręka ułożona z tyłu na wysokości kręgów lędźwiowych i głębokie oddechy, zaczynając od wydechu (wdech nosem, wydech ustami). Ćwiczenie ma wyuczyć prawidłowe oddychanie.

4. Zaznajamianie dzieci z ćwiczeniami w reagowaniu na znaki.

Reakcja na kolor czerwony: „siad płaski“, zaś na kolor biały: „poskoki w miejscu“.

Wyk.: Nauczyciel umawia się z dziećmi, że w chwili ukazania się w czasie lekcji tabliczki koloru czerwonego mają wykonać momentalnie „siad płaski“, zaś gdy im okaże tabliczkę białą, mają wykonywać „rytmiczne poskoki w miejscu“.

5. Ćwiczenia nóg i ramion, wyrabiające poczucie położenia członków ciała oraz poczucie rytmu i taktu.

„Chód kruka.“ Leżenie przodem i wybijanie akordów dłońmi z boku.

Wyk.: Po 3-ch krokach marszu w przysiadzie dzieci wykonują 3 podskoki (również w przysiadzie), przyczem skręcając głowę w lewo (prawo) kraczą.

W „leżeniu przodem“ wybijają oznaczoną przez nauczyciela ilość akordów dłońmi (z boku) przy wyprostowanych ramionach. Następnie wykonują kilka razy „skurcz ramion“ bez zmiany pozycji (leżąc przodem łatwo jest wyuczyć prawidłowych skurczów ramion.)

6. Ćwicz., podtrzymujące lub wyrabiające ruchomość w stawach a przedewszystkiem w stawach kręgowych:
a) ćwicz. tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: praca mięśni w skurczu i wydłużeniu (rytmiczna)
b) ćwicz. przygotowawcze do skoków.

„Łódź na falach“. — „Gaszenie świecy“ — Marsz „wspięty“ — Oddechy.

Wyk.: W leżeniu przodem (wykonać pośrednio przez przysiad i klęk) dzieci wykonują większe („fale duże“) lub mniejsze („fale małe“) skłony wtył.

Dzieci wykonują podskok w miejscu dowolnej wysokości i za każdym podskokiem

c) ćwicz. uspakajające i oddechowe.

dmuchają na świecę, celem zgaszenia.
Marsz na palcach (w miejscu lub naprzód) i oddech z autokorektą. (Patrz wyżej ćwicz. nr 3.)

II. Ćwiczenia główne.

„Czapla".

7. Ćwicz. równoważne bez przyrządów.

Wyk.: skurcz nogi w kolanie (naprzemian) i rozglądanie się wokoło.

8. Półzwis w formie zabawowej i ścisłej. Krótkotrwały zwis wolny.

Gra „Powódź". — Postawa zwieszona nachwytem (drabinka lub płot) i 1/4 obrotu do zwieszenia bokiem.

Grę „Powódź" wykonuje się w następujący sposób: Na hasło: „Powódź", dane przez nauczyciela, dzieci rozbiegają się momentalnie i czepiają się drabinek lub drzewa, siadają na przyrządach (sala) lub na płocie (boisko), a potem na dany sygnał (gwizdkiem) wracają na miejsca.

Po tej grze przećwiczyć „postawę zwieszoną nachwytem" (drabinka, płot, drzewo) przodem z zastosowaniem 1/4 obrotu do zwieszenia bokiem w lewo (prawo).

9. Ćwiczenia równoważne na przyrządach.

„Pochód duchów".
Wyk.: Stanie na ławeczce (szwedzkiej), zwarcie stóp i pochód wprzód podskokami.

10. Gra bieżna.

Gra „Berek".
Wyk: Patrz W. Sikorski *Gry i zabawy ruchowe dziatwy szkolnej*, str. 59.

11. Ćwicz. głową wdół.

Przewroty (na materacu lub na trawie).
Ulubione ćwiczenie dziatwy, zw. „wywracanie koziołków".

12. Ćwicz. tułowia, inne niż pod nr. 6.

Leżenie przodem — i zrywanie się do postawy stojącej.
Dzieci wykonują to ćwiczenie chętnie i szybko zwłaszcza, gdy nauczyciel wprowadzi pierwiastek współzawodnictwa („Kto prędzej wstanie?").

13. Ćwicz. różnostronne (dysymetryczne).

Skurcz ramion i wznos „jednorącz" wzwyż, a drugą wyprost w bok (równocześnie). Ćwiczenia wykonać precyzyjnie z tem, że po ponownym skurczu ramion zmieniamy kierunki ruchu (wyprosty).

14. Zabawa z użyciem piłek.

Gra piłkowa: „Poczta“.

Wyk.: Patrz W. Sikorski: *Gry i zabawy ruchowe dziatwy szkolnej*, str. 111.

15. Skręty tułowia.

„Nawlekanie długiej nici“.

Wyk.: Siad skrzyżny („po turecku“) i skręty tułowia (naprzemian), przyczem wyciągając rękę za siebie, dziecko naśladuje nawlekanie igły na długą nić.

16. Skoki:
a) w formie zabawowej
b) w formie poprawnej (ścisłej).

„Konie skaczą ponad przeszkodę“. — Skłon podparty i podskoki (w miejscu) ze skurczeniem nóg.

Na dany sygnał (klaśnięcie lub gwizd) dzieci przeskakują ustawioną przed niemi przeszkodę (ławeczkę itp.).

Wykonanie skoku w formie ścisłej jest stosunkowo łatwe.

17. Walka wręcz, w formie zabawowej.

Gra „Jeniec“.

Wyk.: Trzymając się za ręce, dzieci wykonują bieg wkoło (cwał). Dziecko („jeniec“), będące w kole, stara się przedostać poza koło (dołem lub górą, t. zn. pod rękami lub skacze ponad ręce). Kto przepuści „jeńca“ poza koło, zostaje za karę jeńcem. Zasada jest taka, że każde dziecko broni prawej strony.

III. Ćwiczenia końcowe.

18. Ćwicz., poprawiające postawę i ruch.

„Zwarcie“ (stóp), „wspięcie (stanie na palcach) i zmiana między chwytem bioder oraz skurczem ramion.

19. Ćwicz. uspokajające i oddechowe.

„Wchodzenie do sypialni“. — „Pompowanie piłki“.

Wyk.: Chód na palcach (cicho, by nie obudzić śpiącego), a następnie leżąc tyłem, puszczają powietrze (ustami) i wciągają (nosem), czyli naśladują pompowanie piłki.

20. Ćwicz. ożywiające i pożegnanie.

Marsz ze śpiewem. — Ukłon. — Dzieci śpiewają drugą zwrotkę piosenki:

Idzie żołnierz, borem, lasem, itd.

Dzieci, zadowolone i wesołe, kłaniają się nauczycielowi i mówią: „Do widzenia!“

Warszawa.

Józef Flisak.

WYCINKI.

Gimnastyka wyrównawcza dla dziatwy szkolnej.

Częstym kłopotem rodziców jest niedobra postawa ich dziecka. Napomnienia, by dziecko trzymało się prosto, nie garbiło się, nie unosiło barków, by chodziło poprawnie itp., nie odnoszą naogół skutku, a często są przyczyną nieporozumień i kończą się niejednokrotnie karaniem „nieposłusznego" dziecka; a dziecko takie nie jest nieposłuszne, tylko nie umie trzymać się poprawnie, gdyż brak mu świadomości dobrej postawy lub też ma takie trudności w przybieraniu jej naskutek pewnych właściwości budowy swego ciała, że samo ich przezwyciężyć nie może.

Badania dziatwy szkolnej wykazały, że wadliwa postawa jest zjawiskiem niezmiernie częstem, bo mniej więcej każde trzecie dziecko posiada liczne błędy w budowie, które psują mu postawę. Błędami takiemi są okrągłe plecy, odstające łopatki, ciasna, płaska klatka piersiowa, brzuch duży o słabych mięśniach, zagięcia kolan w X lub O, stopy płaskie itp. Wymienione błędy nie są wadami tylko kosmetycznemi; powodują one często daleko idące zmiany ogólnego zdrowotnego stanu dziecka. Wystarczy dla przykładu wymienić, że płaska, ciasna klatka piersiowa utrudnia należyte przewietrzanie płuc, a wiotkie mięśnie brzucha upośledzają pracę trawienia jelit i sprowadzają skłonność do zaparcia, blednic itd.

Potwierdza to również statystyka, która wykazuje, że dzieci z wadliwą postawą chorują znacznie częściej niż dzieci, trzymające się prosto. Gimnastyka szkolna nie jest z natury rzeczy w stanie usunąć tych wad budowy dziecka, choćby tylko dlatego, że klasy ćwiczące są za liczne, by móc ćwiczenia dostosowywać do indywidualnej potrzeby każdego dziecka.

Swiadomi istoty rzeczy rodzice szukają rady, oddając dzieci w leczenie ortopedyczne. Nie wszyscy jednak mogą pozwolić sobie na nie ze względu na koszta lub na brak świadczeń kasy chorych. Magistrat miasta Poznania zdawał sobie sprawę z tego w całej pełni, dając jeszcze jeden dowód więcej, jak głęboko pojmuje opiekę nad zdrowiem dziatwy.

Decernat Wychowania Fizycznego Magistratu m. Poznania poczynił w r. 1929 starania, by uruchomić kurs specjalnej gimnastyki wyrównawczej dla dzieci z wadliwą budową, dostępny bezpłatnie dla dziatwy szkolnej.

Dzięki życzliwemu poparciu władz szkolnych, pierwszy kurs gimnastyki wyrównawczej rozpoczął ćwiczenia w styczniu 1931 r. pod kierownictwem p. St. Ansionówny. Korzystało z niego 17 dziewczynek we wieku 11—12 lat z XIII szkoły powszechnej.

Wyniki osiągnięte były tak zachęcające, a i zainteresowanie rodziców tak żywe, że zadecydowano uruchomić dalszy kurs w lutym rb. w VI szkole wydziałowej, pod kierownictwem p. J. Pilewskiej.

Wyboru dzieci dokonywa lekarz-ortopeda, który zestawia grupy z dzieci najbardziej potrzebujących pomocy. Dzieci pozostają podczas całego trwania kursu w stałej kontroli lekarskiej tak ortopedycznej jak i pedjatrycznej ze strony lekarki-specjalistki w chorobach dziecięcych.

Lekcje odbywają się trzy razy tygodniowo. Kurs trwa sześć miesięcy, poczem lekarz wyłącza te dzieci, które poprawiły się już dostatecznie; te zaś, których poprawa nie jest jeszcze wystarczająca, przenosi do następnego kursu. Ćwiczenia gimnastyczne, które dzieci przerabiają, są dostosowywane do wady dziecka, jaką według orzeczenia lekarskiego należy usunąć. Ponieważ liczba ćwiczących jest mała, kierowniczka może nad każdem dzieckiem czuwać i może mu pomagać w prawidłowem wykonywaniu ćwiczenia, jeśli dziecko, zwłaszcza w początku, nie może dać sobie należycie rady. Warunkiem skuteczności takiej kontroli jest specjalny strój gimnastyczny, który umożliwia śledzenie pracy mięśni. Strój taki, jak zresztą wszystkie inne przybory, potrzebne do ćwiczeń, jak lustro, maty, prześcieradła, woreczki z piaskiem itd. dostarczył kursom bezpłatnie Magistrat.

Kursy gimnastyki wyrównawczej w szkołach cieszą się zagranicą dużem zrozumieniem i są powszechnie stosowane (Szwecja, Ameryka, Niemcy). W Niemczech są one obowiązkowe w myśl ustawy o opiece nad kalekami. W Polsce sprawa ta jest jeszcze w zaczątkach. Z całem też uznaniem należy podkreślić, że, jak nam wiadomo, Poznań jest bodaj pierwszem miastem w Polsce, które zaprowadziło tego rodzaju gimnastykę w szkołach powszechnych.

(Kurjer Poznański.) (kl.)

KALENDARZYK HIGJENY SZKOLNEJ.

Czynności codzienne:

a) Utrzymanie czystości w ubikacjach szkolnych. Sprzątanie przed rozpoczęciem lekcyj musi się odbywać w ten sposób, że lekko wilgotną szmatą zamiata się klasę a następnie taką samą ścierką (dobrze wyżętą) ściera się kurz z ławek, stołów, podokni, tablicy itd. Suchą ścierką przeciera się okna, o ile są zapocone.

Ważną rzeczą jest, ażeby szmaty do podłóg i ścierki nie były zanadto mokre, gdyż wówczas zamiast starcia kurzu, kurz ten przybija się do mebli, przez co nabierają one wyglądu brudnego. Należy o tem służbę dokładnie pouczyć.

Palenie w piecach podczas zimy należy rozpoczynać znacznie wcześniej, aniżeli początek lekcyj (przeciętnie 1½ do 2 godzin, zależnie od pieca) tak, ażeby powietrze w chwili rozpoczęcia lekcyj było ogrzane do 16° C. Rozpoczynając palić w piecu, należy przynajmniej na 20—30 minut otworzyć okna.

b) Wyznaczenie dyżurnego w klasie. Dyżurnych w klasach należy pouczyć, że są oni odpowiedzialni za śmiecenie w klasie przez współkolegów. Do obowiązków dyżurnego musi być włączone przestrzeganie

otwierania okien podczas przerwy i śledzenie, ażeby na podłodze nie były rozrzucane papierki, niedojedzone kawałki chleba lub t. p. Dyżurnych należy naznaczać w przeddzień lub na kilka dni poprzednio.

c) Przegląd czystości zebranej dziatwy. Przy rozpoczęciu pierwszej lekcji należy poświęcić 3—4 minuty na przegląd czystości dzieci. Przeprowadzać przegląd należy w ten sposób, że nauczyciel po wejściu do klasy każe położyć wszystkim dzieciom ręce na pulpitach i obchodzi, patrząc, czy dzieci mają dokładnie umyte ręce a szczególnie paznokcie, czy mają wymyte uszy, czy są starannie uczesane, czy nie widać rażących braków w ubraniu, sprawiających niechlujny wygląd dziecka, a więc rażący brak guzików, rozdarte i nienaprawione ubranie, brudny kołnierzyk lub koszula itd. Kilku dzieciom na wyrywkę należy polecić zdjąć trzewiki i pokazać, czy mają czyste nogi. Przy oglądaniu należy zawsze pouczać dzieci o złych skutkach zaniechania czystości. Oglądając codziennie czystość dzieci, nauczyciel musi sam pamiętać, że jest wzorem dla dziecka, dlatego szczególnie musi zwrócić uwagę, ażeby wygląd jego był beznaganny. Przykład nauczyciela działa bowiem najbardziej zachęcająco i najczęściej może przyczynić się do wyrobienia zamiłowania u dziatwy do czystości.

Należy pamiętać jednak, ażeby przegląd czystości nie trwał dłużej niż 5 minut.

d) Otwieranie okien podczas przerw. Każdy wychowawca musi sprawdzać, czy dyżurni otwierają okna podczas przerw. Tam, gdzie niema warunków, ażeby dzieci mogły klasę podczas przerwy opuścić, należy przynajmniej jedno okno otworzyć naoścież.

e) Ćwiczenia śródlekcyjne. Na podstawie okólnika Ministerstwa W. R. i O. P. (Dz. Urz. 1920 N. 23 p. 156) należy odbywać ćwiczenia śródlekcyjne. Ćwiczenia te muszą być wykonywane przy otwartych oknach i nie mogą trwać dłużej niż 3 minuty. Kilka głębokich wdechów i wydechów należy wykonywać dopiero na zakończenie ćwiczeń, kiedy powietrze zdąży się względnie oczyścić.

f) Przegląd czystości rąk na ostatniej lekcji. Od czasu do czasu, niemniej jednak niż 2 razy na tydzień, nauczyciel na ostatniej lekcji przegląda czystość rąk, zawstydzając tych, którzy mają ręce brudne i nie korzystali z umywalek. Umywalki powinny znajdować się w każdej szkole. Przegląd taki winien być uskuteczniony najwyżej w 4—5 minutach.

g) Sprzątanie po końcu lekcyj. Po lekcjach winno odbywać się sprzątanie gruntowne z zastosowaniem trocin drzewnych. Trociny, zlane przed paru godzinami wcześniej wodą, rozsypuje się cienką warstwą po podłodze w klasie. Zamiata się razem z trocinami. W ten sposób unika się rozpylania kurzu. Po zamieceniu należy każdorazowo trociny spalić lub usunąć na śmietnisko.

Przed rozpoczęciem sprzątania wszystkie okna muszą być otwarte naoścież. Przy zamiataniu, w miarę sprzątania, usuwa się przedmioty ruchome, ławki, stół itd. Kosze od papierów muszą być opróżnione, spluwaczki wymyte i napełnione świeżą wodą, kurze z mebli starte wilgotną ścierką. Jeżeli w danej szkole odbywają się kursy wieczorne, to gruntowne sprzątanie musi być dokonane po nauce wieczornej. W przerwie między kompletami należy zamieść klasę trocinami bez odstawiania mebli i zetrzeć kurz jak rano.

h) Sprzątanie ustępów. Codziennie po zakończeniu lekcyj ustępy muszą być zmywane gorącą wodą z dodatkiem szarego mydła i sody, szczególnie w sezonie jesiennym, wiosennym i letnim. W czasie mrozów zimowych w ustępach nieogrzewanych należy mocno ścierać wodę, ażeby nie wytwarzała się skorupa lodu na podłodze i na sedesach.

Czynności, które muszą być wykonane raz w tygodniu.

Sobota. Po zakończeniu lekcyj zmyć dokładnie szczotką podłogi. Wyszorować katedrę, o ile nie jest malowana, i stopnie ławek. Przetrzeć dobrze okna. Wytrzeć wilgotną szmatą kurz za piecem i z pieca. Wytrzeć dokładnie kurz na obrazach. Ustępy wyszorować dokładnie gorącą wodą z mydłem i sodą. Do mycia podłóg należy używać wody gorącej, w której rozpuszcza się mydło szare i dodaje sody celem zmiękczenia wody. Mycie takie jest niezbędne wobec oszczędności na zaprawie pyłochłonnej, którą pociąga się obecnie podłogi zaledwo 2—3 razy do roku.

Dekorowanie klas i korytarzy. Główną i trwałą dekorację klas stanowią obrazy. Wycinanki, celniejsze rysunki uczniów itp. mogą być również stosowane jako dekoracja klas, należy jednak pamiętać, że po pewnym czasie stanowią one zbiorniki kurzu i pyłu. Dlatego należy uważać ten sposób dekoracji jako czasowy i po paru tygodniach usuwać lub oprawić w ramy, o ile chce się zatrzymać np. pewne rysunki itd.

Do wręcz szkodliwych dekoracyj na dluższy okres czasu należą takie, jak girlandy z zieleni, papieru kolorowego itp. Dekoracje takie mogą być stosowane najwyżej dla uświetnienia jakiejś uroczystości szkolnej, ale muszą być natychmiast po spełnieniu swego celu usuwane.

Pogadanki higjeniczne. Celem uświadamiania higjenicznego młodzieży szkolnej i wdrażania ją w przyzwyczajenia higjeniczne należy urządzać pogadanki we wszystkich klasach i oddziałach, dostosowując je do wieku i stopnia rozwoju umysłowego dzieci. W oddziałach niższych (1, 2, 3) pogadanki te muszą odbywać się w chwilach wolniejszych (przy ewentualnych powtórkach) raz na 2 tygodnie po 15 minut. Poczynając od klasy 4, te same pogadanki winny być prowadzone przez nauczycieli przyrody w zakresie obszerniejszym, poświęcając im 15 minut czasu co tydzień w ten sposób, iż każdy temat pogadanki rozłoży się na 2 tygodnie. Nauczyciele przyrody winni porozumiewać się i współpracować z wychowawcami.

Rozkład pogadanek higjenicznych na rok szkolny.

Pogadanka ogólna o zdrowiu i jego zachowaniu.
Pogadanka ogólna o czystości.
Pogadanka o myciu zębów.
Pogadanka o myciu twarzy, uszu, rąk i paznokci.
Pogadanka o myciu nóg.
Pogadanka o czystości głowy i pasorzytach.
Pogadanka o ubraniu.
O czystości bielizny i zmianie dziennej i nocnej.
Pogadanka o sposobie spania.
Pogadanka o czystości mieszkań i ubikacyj.
O wietrzeniu klas i ubikacyj mieszkalnych.
Pogadanka o sposobie jedzenia.
Pogadanka o kurzu, pyle, ich szkodliwości i walce z niemi.
O powierzchni i pojemności ubikacyj w związku z higjeną oddychania.
Pogadanka o oddychaniu, szkodliwości dymu i pyłu przy oddychaniu.
Pogadanka o naświetleniu ubikacyj mieszkalnych.
O higjenicznym rozkładzie czasu przy przygotowywaniu lekcyj.
Pogadanka o higjenie czytania.
Pogadanka o higjenie pisania.
Pogadanka o alkoholu i skutkach alkoholizmu.
Pogadanka o nikotynie i szkodliwości palenia.
Pogadanka o chorobach zakaźnych i zapobieganiu ich przez izolację, profilaktykę, dezynfekcję itd.
Pogadanka o jarzynach, owocach i higjenie ich spożywania.

Gruntowne czyszczenie.

a) w czasie wakacyj zimowych i feryj wielkanocnych:

Dokładne odkurzanie ścian po zdjęciu obrazów. Zmycie pieców. Gruntowne szorowanie i mycie wszystkich ubikacyj szkolnych gorącą wodą z dodatkiem szarego mydła i sody. Po uschnięciu podłóg zapuszczenie zaprawą pyłochłonną. Gruntowne mycie i szorowanie ustępów. Smołowcowanie. Zalanie wapnem niegaszonem dołów kloacznych, o ile niema kanalizacji. Całkowite dokładne zmywanie ławek i innych mebli. Zmycie panelu olejnego ciepłą wodą.

b) w czasie wakacyj letnich:

Zdjęcie wszystkich obrazów, dokładne ich wyczyszczenie. Wyniesienie wszystkich mebli z klasy i ich umycie. Pobielenie brudnych sufitów i ścian do połowy, o ile jest panel olejny, lub całych, jeżeli całe ściany są malowane kredowo. Do bielenia sufitów należy używać kredy z dodatkiem małej ilości kleju. Robotę tę należy wykonać sposobem domowym tj. może ją zrobić służba. Koszt takiego odnowienia wyniesie około 5 zł, na co każda rada szkolna może sobie pozwolić. Panel olejny dokładnie zmyć ciepłą wodą z dodatkiem małej ilości mydła szarego i sody. Podłogi należy gruntownie wymyć gorącą wodą z dodatkiem szarego mydła i sody nawet ługu. Po uschnięciu podłóg zapuścić olejem pyłochłonnym.

Gruntownie oczyścić ustępy, wyszorować gorącą wodą z dodatkiem szarego mydła, sody i lizolu. Zalać dół kloaczny wapnem niegaszonem. K.

NOWOŚCI WYDAWNICZE.

(KOMUNIKATY KSIĘGARSKIE.)

M. ARCT, WARSZAWA.

Higjena szkolna. Podręcznik dla kierowników szkół, nauczycieli i lekarzy szkolnych pod redakcją dr. Stanisława Kopczyńskiego, naczelnego wizytatora higjeny szkolnej w Ministerstwie W. R. i O. P. Całość obejmuje 13 zeszytów po zł 5,—, w przedpłacie zł 55,—.

Wydanie I zostało już oddawna wyczerpane. Obecnie ukazuje się wydanie drugie, zmienione i rozszerzone, na ładnym papierze z licznemi fotografjami, rysunkami i tablicami w tekscie. Wyszło już 8 zeszytów.

Zeszyt I zawiera opis celów i zadań higjeny szkolnej oraz historję higjeny szkolnej w Polsce. Dr. St. Kopczyński przedstawia tu w opisie, w tablicach i w cyfrach, jakiego wysiłku dokonała Polska na tem polu, zwłaszcza od czasu odzyskania niepodległości. Dalej w tym samym zeszycie znajdujemy opis higjeny budynku szkolnego i urządzeń szkolnych inż. arch. Fr. Eychhorna.

Zeszyt II przynosi dalszy ciąg a więc sprawy rozplanowania budynku szkolnego, sprawy jego przewietrzania, ogrzewania, urządzenia klasy, sprawę ławek i stolików, sprawę klas specjalnych, sal gimnastycznych i boisk, sprawę konserwowania i utrzymania w czystości budynku szkolnego. W końcu zeszytu znajdujemy początek artykułu dra J. Bogdanowicza, dotyczący rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym z przytoczeniem danych, opartych na pomiarach dzieci polskich.

W zeszycie III dr. Jan Bogdanowicz w dalszym ciągu rozpatruje rozwój fizyczny dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym, wykazuje wpływ warunków zewnętrznych na ustrój dziecka w wieku szkolnym i szczegółowo zastanawia się nad zmianami anatomicznemi i fizjologicznemi, jakie organizm młodzieńczy przechodzi w okresie dojrzewania.

Następnie dr. Eug. Piasecki, prof. Uniw. Poznańskiego, na 50 str. analizuje cele i środki wychowania fizycznego, opisuje rozwój wychowania fizycznego w dziejach lu-

dzkości, że szczególnem uwzględnieniem historji jego rozwoju w Polsce, rozpatruje szczegółowo pod względem użyteczności różnego rodzaju sporty; dłużej zatrzymuje się nad ćwiczeniami gimnastycznemi.

Koniec zeszytu III i cały zeszyt IV obejmuje praca dr. Stefana Szumana, prof. psychologji wychowawczej na Uniw. Jagiellońskim.

Autor daje subtelną analizę rozwoju psychicznego dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym, rozpatruje konieczność indywidualizacji wychowania ze względu na odrębne właściwości duchowe wychowanków, a ze względu na możliwość występowania u nich konfliktów psychicznych podaje szereg niezwykle wnikliwych uwag, jak konfliktom tym zapobiegać. W końcu rozdziału docent dr. T. Jaroszyński pisze o higjenie pracy umysłowej, o metodach badania znużenia umysłowego, jego przyczynach i środkach zapobiegawczych.

W zeszycie V dr. Bogdan Nawroczyński, prof. Uniw. Warszawskiego i dyrektor Studjum Pedagogicznego przy tymże uniwersytecie, podaje szczegółowo higjenę sposobu i organizacji nauczania. Piszę więc: o nauczaniu poglądowem, o samodzielności i aktywnej postawie ucznia, o egzaminach ze stanowiska higjenicznego, o syntezie w nauczaniu itp.

W rozdziale, omawiającym higjenę organizacji nauczania, mówi o planach nauczania, przyczem podaje nowe jego zasady w związku z reformą ustroju szkolnictwa polskiego, poddaje analizie higjeniczno-pedagogicznej rozkład pracy w dniu, tygodniu i roku szkolnym. Wkońcu mówi o zagadnieniu koedukacji w szkole.

Dalej dr. M. Falski rozpatruje czytanie jako proces psychofizyczny i omawia warunki, jakich wymaga proces czytania ze stanowiska higjenicznego. Podaje też liczne wzory druków prawidłowych i nieprawidłowych oraz normy higjeniczne druku.

Prof. Czernecki pisze o przyborach do pisania, o postawie przy pisaniu, o ułożeniu zeszytu i kierunku pisma.

Na treść zeszytu VI składa się najpierw praca doc. Uniw. Warszawskiego, psychopatologa d-ra Wł. Sterlinga pt. Szkoły i zakłady dla dzieci upośledzonych umysłowo lub moralnie. Autor opisuje zagadnienie i teren pedagogiki leczniczej, rolę i zadanie lekarza i nauczyciela w szkole specjalnej, istotę ich współpracy, wymienia szkoły i zakłady, istniejące dla tych dzieci w Polsce, dalej opisuje szkoły i zakłady dla dzieci upośledzonych moralnie i t. zw. „trudnych do prowadzenia", oraz podaje charakter zabiegów wychowawczych i leczniczych, stosowanych w tych szkołach i zakładach.

Następnie dr. Marja Grzegorzewska, dyrektorka Państwowego Instytutu Pedagogiki Specjalnej, podaje zasady organizacji szkół i zakładów dla dzieci głuchoniemych, niewidomych i głuchociemnych, wykazuje, w jakim stopniu potrzeby pod względem tych działów szkolnictwa specjalnego zostały zaspokojone w Polsce, podaje wykaz szczegółowy tych szkół i zakładów, oraz stan opieki wychowawczej nad tego rodzaju kalekami zagranicą i w Polsce.

Wreszcie dr. Stanisław Kopczyński, rozpoczyna rozdział, omawiający tak aktualne dziś zagadnienie szkół i urządzeń dla dzieci słabowitych (kolonij i półkolonij letnich, szkół-uzdrowisk, szkół i klas na wolnem powietrzu, osiedli szkolnych itp.).

W zeszycie VII redaktor dzieła dr. St. Kopczyński, kończy swój rozdział o szkołach i urządzeniach dla dzieci słabowitych, dając opis szkół i klas na wolnem powietrzu, szkół-uzdrowisk, gimnazjów i liceów dla dziatwy i młodzieży zdrowej na wsi, oraz gimnazjów i liceów sanatoryjnych, opisuje osiedla szkolne, sposób ich prowadzenia, wreszcie podaje ogólne wytyczne przy zakładaniu i organizowaniu szkół na wolnem powietrzu i szkół-uzdrowisk.

Dr. Jan Bogdanowicz opisuje najważniejsze choroby wieku szkolnego, podaje środki, zapomocą których szkoła winna te choroby zwalczać. Poza ostremi chorobami zakaźnemi, zajmuje się też chorobami przemiany materji, przewlekłemi chorobami zakaźnemi, dużo miejsca poświęcając gruźlicy,

dalej chorobami nerwowemi, alkoholizmem i narkotynizmem wśród młodzieży szkolnej.

Zeszyt VIII zawiera opis chorób i środków zapobiegawczych przeciw nim, które w okresie wieku szkolnego występują częściej i mają swój specyficzny przebieg. Dr. J. Matusewiczówna opisuje choroby oczu i wady wzroku w wieku szkolnym, zatrzymując się dłużej na jaglicy i na krótkowzroczności szkolnej.

Dr. A. Wojciechowski, docent Uniw. Warszawskiego, opisuje schorzenia układu kostnego w wieku szkolnym, a więc skrzywienia kręgosłupa, wady postawy, nogi koszlawe i szpotawe, płaską stopę itp., i podaje wskazania do ćwiczeń cielesnych ze względu na te schorzenia. Sporo miejsca poświęca t. zw. gimnastyce leczniczej.

Dr. Jan Szmurło zajmuje się opisem schorzeń górnego odcinka dróg oddechowych, a więc: nosa, gardła i krtani, daje obraz kliniczny schorzeń uszu, szczególnie omawia higjenę nosa, gardła, krtani i uszu z uwzględnieniem nietylko dziatwy i młodzieży szkolnej, lecz i stanu nauczycielskiego. Dalej następuje opis wad wymowy u dzieci i podłoże tych zboczeń.

We wszystkich działach na uwagę zasługuje jak najszersze wykorzystanie materjału polskiego i prac uczonych i lekarzy polskich w tych dziedzinach higjeny szkolnej. Wszystkie zeszyty są obficie ilustrowane.

GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA, WARSZAWA.

Witold Pulst: *Nauka gry w lawn-tennisa.* (Bibljoteczka Sportowa Nr. 22). 1932. Str. 75. Cena zł 2,—.

Broszura ta podaje treściwy i dokładny opis techniki i praktyki tej gry. Składa się z 3 części. W I omówiono uderzenia, przyczem autor stosuje oryginalny podział na uderzenia, wykonywane z głębi boiska oraz z pozycji przy siatce. II część stanowią uwagi o taktyce gry, zwłaszcza doskonale przemyślany opis gry podwójnej. III część zawiera opis boiska i prawidła gry.

Praca ta stanowi bardzo dobry podręcznik dla początkujących, jak zarówno dla tych, którzy chcieliby zgłębić zasady gry.

Kazimierz Laskowski: *Boks.* Str. 123. Cena zł 3,50.

Autor, znany pięściarz i instruktor, opierając się na bogatej praktyce i studjach zagranicą z zakresu boksu, podał w tej pracy własną metodę jego nauczania. W 4 rozdziałach omawia: 1) naukę, 2) zaprawę, 3) uwagi o taktyce boksu i 4) załącza regulamin sportowy P. Z. B.

Ujęcie w pracy jest wyczerpujące oraz możliwie najbardziej przystępne, co pozwala na łatwe korzystanie z niej, czy to poszczególnym pięściarzom, czy to zespołom klubowym, którzy obchodzą się bez trenera. 79 załączonych rysunków poglądowych jeszcze bardziej przyczynia się do zrozumienia całości wykładu.

KSIĘGARNIA ŚW. WOJCIECHA, POZNAŃ.

Sir Robert Baden-Powell: *Wilczęta.* Z upoważnienia autora przełożył dr. Tadeusz Sirumiłło. (Bibljoteka Harcerska nr. 3). Str. 135. Cena zł 3,—.

Nietylko w życiu dorosłego społeczeństwa panuje hierarchja. Już młodzież we wczesnym wieku szkolnym odczuwa ją w swojem gronie. Szlachetna ambicja ożywia jej serca, aby zdobyć miejsce pośród hufców harcerskich, lecz naprzód odbyć musi „termin".

Skaut przechodzi go jako „wilczę". O wilczętach, kandydatach na skautów, pisze tu założyciel skautingu, a więc jakie zalety winien posiąść, tudzież jakie prace przedsięwziąć.

Książka Baden-Powella jest niezbędna w ręku każdego instruktora harcerskiego i młodzieży w szeregach „wilczęcych".

Redaktor odpow. Leonard Borkowski w Poznaniu. — Czcionkami Drukarni Pedagogicznej w Poznaniu.